The pessismit and Optimist approach: A Comparison

ہر انسان کو زندگی میں مختلف مسائل سے سابقہ پڑتا ہے۔ اور ہر انسان ان مسئلوں کو اپنے انداز سے دیکھتا، سوچتا اور حل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ ہر مسئلے کو حل کرنے کے دو طریقے معروف ہیں۔ ایک Pessimist Approach اور دوسرا Optimist approach ۔ Pessimist لوگ ہمیشہ تبدیلی سے گھبراتے ہیں۔ اور وہ ہمیشہ سب کچھ یا کچھ بھی نہیں کے سوچنے اور عمل کرنے والے ہوتے ہیں۔ اور وہ ہمیشہ آئیڈیل صورتحال چاہتے ہیں کام کرنے کے لئے۔ اگر تھوڑی بھی پریشانی آجائے یا کوئی معمولی مداخلت ہو جائے تو بھی وہ کام چھوڑ بیٹھتے ہیں۔ جب کہ اس کے مقابلے میں Optimist ایسی صورتحال میں کوشش کرتے ہیں کہ پھر جذبے سے اس کام کو شروع کیا جائے۔ اور وہ سمجھتے ہیں کہ زندگی میں اونچ نیچ (ups and downs) ہوتی رہتی ہے اور آئیڈیل حالت اور ماحول کا ملنا مشکل ہے۔ اس لئے وہ ان پریشانی کی وجہ سے خوفزدہ نہیں ہوتے۔ بلکہ ان کو حل کرنے کے لئے ذہنی طور پر تیار ہوتے ہیں اور پلاننگ بناتے ہیں۔

جیسے ایک آدمی کے ذہن میں ہوتا ہے کہ اس نے دوست کو فون کرنا ہے، یا رشتہ دار سے ملاقات کرنی ہے یا کسی کو ای میل پر جواب دینا ہے۔ اس کام کو کرنے میں Pessimist آدمی کی یہ سوچ ہوتی ہے کہ ان سب کو پوری طرح فارغ ہو کر ہی فون کروں گا۔ اور ای میل کا جواب دوں گا۔ اب ظاہر ہے کہ پوری طرح تو کوئی آدمی شاید ہی فارغ ہو سکے، بلکہ انسان ہمیشہ مصروف ہوتا ہے۔ اس لئے اسی مصروفیت میں رہتے ہوئے ہی کام نکالنا ہے۔ لیکن pessimist ایسی صورتحال میں ہمیشہ ان ساری چیزوں کو ٹالتا جاتا ہے۔ اور اس کی وجہ سے کام کا بوجھ بھی بڑھتا جاتا ہے۔ جو الگ اس کو مایوس کر دیتا ہے اور وہ سوچتا ہے کہ ابھی نہیں پھر کبھی ابھی نہیں پھر کبھی۔ اسی طرح آج کل میں ٹلتا رہتا ہے اور بات مہینوں تک پہنچ جاتی ہے، جس کی وجہ سے دوست رشتہ دار، گھر والے بھی ناراض رہتے ہیں۔ اس کے بلا مقابل Optimist آدمی یہ سوچتا ہے کہ مکمل فراغت کا ملنا تو مشکل ہے اور لمبی بات کرنے کا دل تو چاہتا ہے مگر ابھی فرصت نہیں اس لئے اسی وقت اس سے بات کر کے ہیلو ہائے کرتا ہے تا کہ اس کو اتنا تو بتا سکے کہ آپ کی یاد آ رہی تھی اس لئے فون کیا تھا مگر مصروفیت کی وجہ سے لمبی بات اور تفصیلی بات نہیں کر سکتا۔ اس سے اس کا بوجھ بھی کم رہتا ہے۔ اور دوست، رشتہ دار اور گھر والے بھی اس سے خوش رہتے ہیں۔ pessimist اور Optimist کے بارے میں جو عام مثال دی جاتی ہے وہ ہے آدھا گلاس پانی۔ ایک Pessimist ہمیشہ یہ دیکھتا ہے کہ گلاس آدھا خالی ہے اور ایک Optimist ہمیشہ یہ دیکھتا ہے کہ آدھا گلاس بھرا ہوا ہے۔ ایک اس میں سے جو چیز نہیں ہے اس کو دیکھتا ہے اور دوسرا جو چیز اس میں ہوتی ہے اس کو دیکھتا ہے۔ اسی طرح ایک اور مثال نیچے دی جاتی ہے جس سے Pessimist Approach اور Optimist Approach کا فرق واضح ہو جائیگا۔

(۱) کمرے کی صفائی میں pessimist کا طریقہ:

فرض کریں کہ ایک Pessimist اپنا ذہن بناتا ہے کہ آج چھٹی کا دن ہے اس لئے کمرہ صاف کرنا چاہئے۔ اور وہ اس سوچ کے ساتھ اپنے کمرے میں جاتا ہے۔ مگر جب دروازہ کھولتا ہے تو حیران ہو جاتا ہے کہ یہ تو بہت گندہ ہے۔ اور کوئی بھی آدمی اس کو ایک دن میں صاف نہیں کر سکتا۔ اب اس پر وہ یہ سمجھ کر کہ یہ کام ایک دن میں ہونے والا نہیں اس لئے وہ دوبارہ کمرے کی صفائی کا ارادہ بدل دیتا ہے۔ کیونکہ Pessimist ہمیشہ سارے کام کو ایک ہی وقت میں مکمل کرنا چاہتے ہیں۔ یا پھر شروع ہی نہیں کرتے۔

(2) کمرے کی صفائی میں Optimist کا طریقہ:

اب دیکھتے ہیں کہ اسی مسئلے کو Optimist کیسے حل کرتا ہے۔ وہ بھی اپنا ذہن بناتا ہے کہ آج چھٹی کا دن ہے اور اس لئے کمرہ صاف کرنا چاہئے۔ اور وہ اس سوچ کے ساتھ اپنے کمرے میں جاتا ہے۔ مگر جب وہ دروازہ کھولتا ہے تو حیران ہو جاتا ہے کہ یہ تو بہت گندہ ہے۔ اور کوئی بھی آدمی اس کو ایک دن میں صاف نہیں کر سکتا۔ لیکن اس کے آگے بہت بڑا فرق ہے ان دونوں میں۔ اب بجائے کمرے کو بند کرنے اور صفائی کے خیال کو چھوڑنے کے کہ وہ سوچتا ہے کہ یہ کام تو واقعی ایک دن میں ختم ہونے والا نہیں لیکن اگر اس کو چار حصوں میں تقسیم کر کے اگر ایک حصہ آج کر لوں اور ہر ہفتے ایک حصہ صاف کر لوں تو ایک مہینہ میں یہ کمرہ اچھی طرح صاف ہو جائیگا۔ اب ایک مہینے کے بعد وہ Pessimist اس حالت میں ہو گا اور اس کا گھر ویسا ہی گندہ ہو گا۔ مگر Optimist کا گھر اچھی طرح صاف ہو چکا ہو گا۔ اسی طرح کچن کی مثال ہے اسی طرح اور چھوٹے یا بڑے کام ہیں کہ Pessimist چھوٹے اور آسان کام کو بھی ٹال ٹال کر بڑا اور مشکل بنا دیتا ہے حتیٰ کہ اکثر کام کو ہی چھوڑ دیتا ہے۔ اور Optimist بڑے اور مشکل کام کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کر کے اس کو آسان بنا دیتا ہے۔

اسی طرح ایک اور مثال لے لیتے ہیں کہ ایک نوجوان انجنئیر، ڈاکٹر، پی ایچ ڈی، یا سی ایس ایس آفیسر بننا چاہتا ہے۔ اب پھر یہاں جب طریقے کار کی بات آئے گی تو دو طرح کے معاملے ہونگے۔ pessimist یہ سوچے گا کہ انجنئیر بننے کے لئے میتھ آنی چاہئے، فزکس آنی چاہئے، انگلش آنی چاہئے، یا ڈاکٹر بننے کے لئے بیالوجی آنی چاہئے، کیمسٹری آنی چاہئے اور انگلش اچھی ہونے چاہئے۔ یا اگر سی ایس ایس آفیسر بننا ہے تو اس کے لئے انگلش اچھی آنے چاہئے، کمیونیکیشن اسکلز اچھے ہونے چاہئے، حالات حاضرہ کے بارے میں اچھی معلومات ہونی چاہئے۔ جنرل نالیج اچھی ہونی چاہئے۔ اس کے بعد بھی کئی سبجیکٹ پڑھنے ہونگے، وغیرہ۔ اور یہ سارے کرنے کے بعد بھی کوئی گارنٹی نہیں کہ کامیابی ملے اور نوکری ملے۔ اب یہ سوچ کر Pessimist وہیں پر ہی ہمت ہار بیٹھے گا اور اپنا ارادہ بدل دے گا۔ یعنی Pessimist نمبر وار اس کام کو نہ کرنے کی وجوہات ڈھونڈھ کر اپنے آپ کو مطمئن کرے گا کہ یہ کام نہیں ہو سکتا۔ اب آتے ہیں Optimist کی طرف۔ وہ بھی جب پہلے اس پر سوچے گا تو یہی کہے گا کہ انجنئیر بننے کے لئے میتھ آنی چاہئے، فزکس آنی چاہئے، انگلش آنی چاہئے، یا ڈاکٹر بننے کے لئے بیالوجی آنی چاہئے، کیمسٹری آنی

چاہئے اور انگلش اچھی ہونے چاہئے۔ یا اگر سی ایس ایس آفیسر بننا ہے تو اس کے لئے انگلش اچھی آنے چاہئے، کمیونیکیشن اسکلز اچھے ہونے چاہئے، حالات حاضرہ کے بارے میں اچھی معلومات ہونی چاہئے۔ جنرل نالیج اچھی ہونی چاہئے۔ اس کے بعد بھی کئی سبجیکٹ پڑھنے ہونگے، وغیرہ۔ اور یہ سارے کرنے کے بعد بھی کوئی گارنٹی نہیں کہ کامیابی ملے اور نوکری ملے۔ لیکن یہاں پر پہنچ کر وہ Pessimist Approach کے بجائے یہ سوچتا ہے کہ یہ ساری چیزیں مجھے نہیں آتی مگر ان سب کو اچھی طرح پڑھنے کے لئے یہ طریقہ ہے کہ وہ نمبر وار ان ساری چیزوں کو لکھے گا اور کہے گا کہ ایک ہی وقت میں یہ سارے کام تو نہیں کر سکتا لیکن ایک سبجیکٹ کو شروع کرتا ہوں پھر دوسرا اسی طرح کرتے کرتے وہ سارے سبجیکٹ پڑھ لیتا ہے۔ اور کامیابی کی طرف بڑھتا رہتا ہے۔

اس سے یہ بات سمجھ میں آئی کہ pessimist ہمیشہ جلد باز ہوتا ہے اور کام کو جلدی ختم کرنا چاہتا ہے اگر وہ کام جلدی میں نہیں ہو سکتا تو وہ اکثر اس کو چھوڑ بیٹھتا ہے۔ اس کے بالقابل Optimist مشکل سے مشکل وقت میں بھی سوچنا نہیں چھوڑتا اور مشکل سے مشکل کام کو بھی چھوٹے سے چھوٹے حصوں میں تقسیم کرکے اس کو حل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس کی بہترین مثال آمریکا کے خلابازوں نے اس وقت دکھائی جب (**Apollo 13**) چاند پر بھیجے جانے والا خلائی جہاز اچانک خراب ہو گیا۔ اور تقریباً یہ طئہ ہو گیا کہ اب یہ جہاز بچ نہیں سکتا۔ مگر ان خلابازوں نے کنٹرول سنٹر کو سگنل دیا اور وہ ان کو بار بار چھوٹے چھوٹے مسئلوں کے ایک ایک کرکے حل بتاتے رہے اور بالا آخر وہ صحیح سلامت زمیں پر پہنچنے میں کامیاب ہو گئے۔ ان سب کی کامیابی کا راز یہ تھا کہ وہ انتہائی مشکل اور تقریباً ناممکن حالات میں بھی انہوں نے سوچنا نہیں چھوڑا اور چھوٹے چھوٹے حل ڈھونڈھ کر کامیابی تک پہنچ گئے۔ اس پر اب تو فلم بھی بن چکی ہے۔

یاد رکھیں کہ یہ Pessimist Approach ساری غلطیوں اور ناکامیوں کی بنیاد ہے۔ اگر آپ لیڈر یا مینیجر ہیں تو پھر Pessimist رویہ تو انتہائی نقصان دہ ہے۔ اگر آپ Optimist Manager ہونگے تو آپ ہمیشہ مواقع اور ممکنات کا سوچیں گے اور اگر pessimist Manager ہونگے تو آپ ہمیشہ خوف اور شکایات کا سوچیں گے۔ جب کبھی کمپنی کوئی منصوبہ شروع کرے گی تو Pessimist Manager ہمیشہ اس کے نقصان اور اس کے اخراجات اور اس کے کمزور پہلو دیکھے گا اور یہ کوشش کرے گا کہ اس منصوبے کو کیا ہی نہیں جائے۔ جب کہ اس کے مقابلے میں Optimist Manager اس کے ہمیشہ فائدہ مند پہلو سوچے گا۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ Optimist کو ان کمزور پہلو کا پتا نہیں ہوتا بلکہ Optimist تو Pessimist سے بھی زیادہ حقیقت پسند ہوتا ہے مگر وہ اس کے کمزور پہلو کو دیکھتے ہوئے اس کے فائدہ مند پہلو کو لوگوں کے سامنے لے آتا ہے۔ کیونکہ کمزور پہلو پر تو سب کی نظر جاتی ہے مگر اس کے فائدہ مند پہلو کی طرف اکثر کی نظر نہیں جاتی۔

ہم سب کو خود اپنا محاسبہ کرنا چاہئے کہ ہم Pessimist ہیں یا Optimist ہیں۔ آپ خود اپنے بارے میں اچھا اور ایمانداری سے فیصلہ کر سکتے ہیں۔ یاد رکھیں اس میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کہ آپ Pessimist ہیں۔ کیونکہ یہ کوئی اتنا مشکل

نہیں کہ آپ اپنے کو بدل نہ سکیں۔ آپ اپنے رویے کو بدل کر Optimist بن سکتے ہیں۔ یہ کوئی ناممکن نہیں۔ خود میں نے جب شروع میں ان چیزوں کو پڑھا تو میرا اپنے بارے میں یہی فیصلہ تھا کہ میں خود Pessimist آدمی ہوں۔ کیونکہ ہر کام آئیڈیل حالت میں کرنے کا عادی ہوتا تھا۔ اور تھوڑی بھی پرابلم اور چھوٹا سا مسئلہ بھی مجھے بہت پریشان کرتا تھا۔ لیکن میں نے آہستہ آہستہ اپنے اندر تبدیلی لانے کی کوشش کی۔ اور میں یہ دعویٰ تو نہیں کرتا کہ میں سو فیصد Optimist بن گیا ہوں۔ لیکن اتنا ضرور ہے کہ میں اپنے اندر بہت اچھی تبدیلی محسوس کر رہا ہوں۔ اور خوشی کی بات یہ ہے کہ ابھی تک آگے بڑھ رہا ہوں۔ اس لئے اگر آپ بھی اس میں مبتلا ہیں تو آپ بھی یہ کر سکتے ہیں۔ اس کے لئے نیچے کچھ اہم اصول دیے جاتے ہیں۔

(1) پہلی بات تو یہ کہ آپ نے اپنی سوچ کے رخ کو بدلنا ہے۔ جب بھی آپ کوئی نیا کام نیا ٹاسک، نئی اسائنمنٹ شروع کریں تو جو پہلی سوچ ہر انسان کو آتی ہے وہ یہ کہ یہ کام نہیں ہو سکتا یا یہ کام میں نہیں کر سکتا یا کر تو سکتا ہوں مگر کوئی خاص فائدہ نہیں وغیرہ۔ اس لئے آپ نے صرف سوچ کے رخ کو بدلنا ہے۔ مثلاً اگر آپ کو خیال آئے کہ میں اچھا نہیں لکھ سکتا تو آپ اپنے آپ سے کہیں کہ اچھا ٹھیک ہے مجھے یقین ہے کہ میں اچھا نہیں لکھ سکتا لیکن برا تو لکھ سکتا ہوں۔ اس لئے آپ لکھنا شروع کر دیں۔ جب آپ لکھنا شروع کریں گے تو آہستہ آہستہ اچھا لکھنا بھی شروع کر دیں گے۔ لیکن اگر آپ صرف یہ سوچ کر کہ مجھے اچھا لکھنا نہیں آتا اگر لکھنا چھوڑ بیٹھے تو کبھی بھی اچھا لکھ نہیں سکیں گے۔ دوسری بات یہ کہ انسان کی فطرت ہے کہ وہ تبدیلی (Change) کی مخالفت (oppose) کرتا ہے۔ کیونکہ ہر انسان ایک مخصوص حالت مخصوص نوکری اور مخصوص ماحول میں اپنے آپ کو آرامدہ اور ریلیکس محسوس کرتا ہے۔ اس لئے وہ کبھی تبدیلی کو اچھا نہیں سمجھتا کیونکہ وہ یہ سمجھتا ہے کہ یہ تبدیلی اس کو پریشان کرے گی۔ لیکن اگر آپ اس تبدیلی کے فائدے اپنے ذہن کو بتائیں گے تو آہستہ آہستہ وہ اس پر آمادہ ہو جائیگا۔ یہ ساری دنیا کا تجربہ ہے گھر سے لے کر دفتر، چھوٹی سی کمپنی سے لے کر بڑی کمپنی تک کہ جب بھی کسی اسٹاف کو کوئی نئی ڈیوٹی دی جاتی ہے یا نیا کام دیا جاتا ہے تو ہر آدمی پہلے پہل اس تبدیلی کو تسلیم کرنے کو تیار نہیں ہوتا۔ اس کے پیچھے وہی فلاسفی ہوتی ہے کہ انسان اس سرکل میں مطمئن ہوتا ہے لیکن جب اس کو آپ فائدہ بتائیں گے تو وہ خوشی خوشی اس کو کرنے کو تیار ہو جائے گا۔

(2) دوسری اہم بات یہ کہ آپ کو جب بھی مایوسی والی سوچ آئے آپ نے اس کو سن کر سوچنا چھوڑ نہیں دینا ہے بلکہ اس سے بحث کرنی ہے۔

(3) ایک اور بات یہ بھی ہے کہ اپنے آپ کو مایوسی پھیلانے والے لوگ مایوسی پھیلانے والے ذریعے سے دور رکھنا ہے۔ تاکہ آپ کا ذہن مایوسی والی باتوں کو کم سے کم سن سکے۔ Optimism کے سیکھنے کے لئے ایک انتہائی اچھی کتاب ہے

the learned Optimism by martin Seligman

بہت ہی اچھی کتاب ہے اور انٹرنیٹ پر موجود ہے اور مفت میں ڈائونلوڈ کر سکتے ہیں۔ میرا مشورہ ہے کہ ضرور پڑھیں۔ میں خود بھی اس کو پڑھ رہا ہوں۔ آخر میں Pessimist اور Optimist میں فرق کو ایک ٹیبل میں واضح کیا ہے اور امید کہ آپ کو اچھے لگیں گے۔ مجھے امید ہے آپ کو یہ باتیں پسند آئیں ہونگی۔ مجھے آپ کی رائے اور تاثرات کا انتظار رہیگا۔

(رابطے کے لئے:jabalouch@gmail.com)

"The difference between an optimist and a pessimist? An optimist laughs to forget but a pessimist forgets to laugh." - Tom Bodett

No:	Pessimist	Optimist
1	Pessimist falls, and stays down.	The optimist falls, but gets up again
2	Pessimist is impatient-looks for immediate results.	The optimist appreciates the process
3	The pessimist makes promises.	The optimist make commitments
4	The pessimist blames others.	The optimist takes responsibility
5	The pessimist always gives up.	The optimist always preserves
6	The pessimist is rigid.	The optimist is flexible.
7	The pessimist finds fault.	The optimist discovers a remedy.
8	The pessimist criticizes circumstances.	The optimist changes conditions.
9	The pessimist discourages.	The optimist encourages.
10	The Pessimists are losers.	The optimists are winners.
11	Pessimist thinks that things could be worse.	The optimist thinks things could be better
12	The pessimist success based on luck	The optimist success based on ability
13	The pessimist is closed & fearful to new experiences	The optimist is open to new experiences.
14	The pessimist creates loneliness.	The optimist finds friends.
15	The pessimist repeats same mistakes	The optimist learns from mistakes.
16	The pessimist seeks sympathy.	The optimist spreads cheer.
	The pessimist approach no one is trying to understand me	The optimist thinks how to make him understand.

حوالہ جات

- 100 ways to motivate yourself by Steve Chandler
- 100 ways to motivate others by Steve Chandler
- Pessimist and Optimist quotes